



Centrum Aktywności Seniorów „Ruch to Zdrowie”

adres – os. Mistrzejowice Nowe 6a, 31-640 Kraków

kontakt – tel. 609397000

e-mail : cas.ruch@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	12-18
wtorek	11-18
środa	10-18
czwartek	11-18
piątek	11-16

OBOWIĄZUJE OD 01.09.2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych –wrzesień 2024

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 2,9,16,23,30	12-13	Zajęcia komputerowe dla początkujących	
	13-14	Smartfon bez tajemnic	
	16-18	Mediacje – mecenas Agnieszka Jękot	9 i 16 września
	17-18	Porady prawne – mecenas Agnieszka Jękot	9 i 16 września
	16-18	Porady Dietetyczne	2,23,30 września
Wtorek 3,10,17,24	11-13	Nauka gry w szachy	3 i 17 września
	16.30-17.30	Ćwiczenia relaksacyjno-rozciągające	Sala gimnastyczna SP 89
Środa 4,11,18,25	10.15-12.15	Basen-Park Wodny	11 i 25 września
	15-18	Nordic walking	

Czwartek 5,12,19,26	11-13	Terapia Sztuką – jakie mamy talenty ?	Uczymy się nawzajem
	16-17	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna (grupa 1)	Sala gimnastyczna SP 89 konieczne zapisy
	17-18	Zdrowy senior-gimnastyka rehabilitacyjna (grupa 2)	Sala gimnastyczna SP 89 konieczne zapisy
Piątek 6,13,20,27	11-13	Kawiarenka/ gry stolikowe	

Zajęcia dodatkowe w – wrzesień 2024;

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
06.09	13	Seans filmowy – Kino Sfinks” Bulion i inne namiętności”	Zapisy w siedzibie Cas
21.09	Godzina zbiórki do ustalenia	Wyjazd Termy Oravice	Zapisy w siedzibie Cas
24.09	16	Slajdowisko – pokaz zdjęć z wyjazdu w Bieszczady	Zapisy w siedzibie Cas
w każdy dzień	W godzinach działania Centrum	Możliwość skorzystania z biblioteki, kawiarenki, gier planszowych, pamięciowych	

Chęć uczestnictwa w zajęciach można zgłaszać na maila:

spbioppl@gmail.com

cas.ruch@gmail.com

fb: Cas Ruch to zdrowie

lub w siedzibie CAS